



幼児・学童

まご玉

+++++ おすすめポイント +++++

- ・まごどんを加えることで小食の子供でもエネルギーをしっかり摂取することができます。
- ・人参とコーンで彩りをよくしましたが、この他にもピーマン、ほうれん草などでアレンジすることができます。
- ・野菜嫌いの子供でも食べやすいように野菜を細かく切り、食べやすい一品です。

1人分のエネルギー 217 kcal
たんぱく質 6.3 g 脂質 4.2 g 塩分 0.6 g

+++++ 材料 (2人分) +++++

材料	
まごうどん(ゆで)	100 g
じゃがいも	100 g
人参	10 g
コーン	10 g
プロセスチーズ	20 g
片栗粉	3 g
調合油	3 g

+++++ 下準備 +++++

・まごうどんは茹でておく。

+++++ 作り方 +++++

- ① それぞれ材料をそろえる。じゃがいもは1cmの角切りにし、人参はみじん切にする。
- ② じゃがいもをやわらかくなるまで茹でる。
- ③ 熱いうちに茹でたじゃがいもをつぶす。
- ④ 人参を加える。
- ⑤ まごうどんと片栗粉を加える。
- ⑥ コーンとプロセスチーズを加えよく混ぜる。
- ⑦ 一口大に丸めたら表面がこんがり色つくまで焼く。
- ⑧ 器に盛りつけ完成。

